

## Auszeit Wochenende

An zwei Wochenenden in diesem Jahr bietet Patricia eine begleitete Auszeit an. In einer kleinen Gruppe von 3 - 5 Menschen, wirst du viel Zeit haben, um Themen, die dich grade beschäftigen zu bewegen.

Die Gemeinschaft, die wir am jeweiligen Wochenende bilden, ist der Zeugenkreis für das, was dich grade bewegt. Im Kreis werden wir aus dem Herzen sprechen und unseren Geschichten mit dem Herzen lauschen.

Beginnen wirst du deine Auszeit mit einer Standortbestimmung: welchen Weg hast du schon zurückgelegt und wo stehst du grade in deinem Leben? Was ist abgeschlossen, was braucht noch Aufmerksamkeit?

Nachdem du einen Überblick über dein Leben gewonnen hast, kannst du erkennen, wo in deinem Leben du grade stehst. Kannst du annehmen, was grade ist? Von diesem Ort aus hast du die Möglichkeit deine Zukunft zu gestalten und zu erspüren, was nächste Schritte für dich sein können.

Am Samstag wirst du, nachdem du deine Absicht geklärt hast, einen Medicinewalk machen. Hierbei wirst du eine gewisse Zeit alleine in der Natur verbringen und vielleicht Antworten auf deine Fragen finden, denn die Natur begegnet dir ganz wertfrei und ohne Urteil, sie erwartet nichts von dir, so dass sie für dich und dein Anliegen zum Spiegel werden kann.

Nach deiner Rückkehr teilst du deine Geschichte in der Gruppe, so hast du einen wohlwollenden Zeugenkreis für dein Erlebtes und du bist gleichzeitig Zeuge oder Zeugin für die Geschichte der anderen im Kreis.

Deine Geschichte wird danach achtsam gespiegelt, so dass du sie mit Abstand noch einmal erfahren kannst.

Der Sonntag dient dem Dank für das, was sich gezeigt hat und dem Integrieren des Erlebten.

Nach dem Schließen des Kreises werden wir gemeinsam die Räume, die wir genutzt haben sauber machen, voller Wertschätzung und Dank für den Ort, an dem wir das Wochenende gemeinsam verbracht haben.

An den Wochenenden versorgen wir uns selber vegetarisch in der schönen Sommerküche vom Hof. Für die Unterbringung stehen 2 gemütliche Wohnungen zur Verfügung mit insgesamt drei Einzelzimmern und einem Mehrbettzimmer.

**Termine: 02. - 04. Mai (nur für Frauen) und 04. - 06. Juli; Beginn freitags jeweils 17 Uhr, Ende sonntags gegen 14 Uhr.**

Begleitung: Patricia Christmann, Gestalt-Basis Ausbildung und Ausbildung in ritualgestützter Naturprozessbegleitung.

Kosten nach Selbsteinschätzung: 350€ - 370€, inklusive Übernachtung und Abendessen am Freitag.

Bitte mitbringen: Bettwäsche und Handtücher; Verpflegung (nach gemeinsamer Absprache in der Gruppe); dem Wetter angepasste Kleidung; eine Uhr, damit du auf dem Medicinewalk kein Smartphone mitnehmen musst und zur verabredeten Zeit wieder auf dem Hof bist; Notizheft.

Adresse: Amalienhof 6; 17337 Uckerland

Anmeldung per mail an: [hofamalion@web.de](mailto:hofamalion@web.de)  
[www.hof-amalion.de](http://www.hof-amalion.de)